



かけはし

冬休みも終わって新学期が始まり、それぞれの学級で3学期の目標を立てたことと思います。どんな目標を立てましたか？目標を立てるにも、昨年の振り返りをしっかりとしておくことが大事です。

昨年の自分はどうだったでしょうか。昨年の目標が達成できなかったという人もいるかもしれませんね。みなさんは、目標の結果だけを見ていないですか？人は、ついつい目に見える結果だけを大事にしがちです。ですが、結果だけで人の価値は量れないですよ。努力してきた期間や、どのように自分と向き合ってきたかという過程が大事です。

それは、テストでも同じこと。例えば、数学の問題なら答えがあっても、解き方がわかっていなければ正解の意味がないですよ。目の前の結果だけで善し悪しを決められないことはたくさんあります。結果的に目標が達成できなかったとしても、それまであなたが努力してきたことは決して無駄ではないです。その努力が数年後に役立つこともたくさんあります。そんなことも踏まえて、今年一年の目標をたててみましょう。さあ、来年の今頃はどんな自分になっていると嬉しいですか？

目標が思い浮かばない人は、焦ったり、不安になったりしているかもしれませんね。もしかしたら、目標って「立派なことを書かないといけない」「大きなものでなければいけない」と思っていないですか。もしくは、ぼんやりとしかイメージできない人もいるかもしれませんね。

人は毎日無意識のうちに小さな目標を見つけて過ごしています。

例えば、「明日はしっかり朝ごはん食べよう」「早くお風呂に入ってあのドラマを見よう」など、これも立派な目標です。大きくなくていい、まずは身近な目標を立ててみましょう。

どんな自分になりたいか（どんな風になっていると自分は幸せか）をイメージしてみることや、やってみたいことを書きだしておくのもいいですね！

★POINT★ 「目標」や「なりたい自分」「やってみたいこと」を書きだして、毎日目につくところに貼っておくのが目標を達成する近道です。（もちろん努力は必要ですよ）



【人間の脳は】

実はなまけもの。「明日でいいものは明日に延期！」という考え方をする仕組みになっています。なので、目標や締め切りを決めて取り組むことはとても大事なのです。そして、自分で決めた事を達成できると、脳は大喜びして、また頑張るエネルギーを生み出します。脳の仕組みをうまく使ってみてくださいね！

●SSW 富岡の今後の勤務予定日●

担任または養護教諭にお申し込みいただき、お気軽にご相談ください。※変更する場合があります。

世羅中学校（10:30～17:15）		世羅小学校（10:30～17:15）	
1月17日(月)	2月9日(水)	1月11日(木)	2月1日(火)
1月18日(火)	2月16日(水)	1月20日(木)	2月10日(木)
1月26日(水)	2月21日(月)	1月27日(木)	2月17日(木)